

# HEIKICHI Lunch Menu

Tel : 048-571-0158

Fax : 048-574-6472

Weekly Lunch								♥ HEIKICHIのランチ ♥							
	3月 9日(月)		3月 10日(火)		3月 11日(水)		3月 12日(木)		3月 13日(金)		3月 14日(土)		3月 15日(日)		
<b>ランチ A</b>	タンダリーチキン 364 Kcal		鶏肉の七味醤油焼き 267 Kcal		肉野菜炒め 326 Kcal		トンテキ 300 Kcal		鶏のから揚げ 362 Kcal		豚ロースの ポークチャップ 304 Kcal		チキンのバジル焼き 325 Kcal		
<b>ランチ B</b>	ブリの照り焼き 271 Kcal		カレイの ガーリックレモンバター焼 158 Kcal		タラのフライ タルタルソース 171 Kcal		サワラと白菜の蒸し焼き 和風玉ねぎのソース 150 Kcal		銀鮭のゴマ醤油焼き 211 Kcal		サワラの西京焼き 150 Kcal		カレイの生姜焼き 89 Kcal		
<b>ランチ C</b> Aランチ+Bランチ	タンダリーチキン + ブリの照り焼き 635 Kcal		鶏肉の七味醤油焼き + カレイの ガーリックレモンバター焼 425 Kcal		肉野菜炒め + タラのフライ タルタルソース 497 Kcal		トンテキ + サワラと白菜の蒸し焼き 和風玉ねぎのソース 450 Kcal		鶏のから揚げ + 銀鮭のゴマ醤油焼き 573 Kcal		豚ロースの ポークチャップ + サワラの西京焼き 454 Kcal		チキンのバジル焼き + カレイの生姜焼き 414 Kcal		
<b>副菜</b>	・枝豆とこんにゃくの 卵の花サラダ ・インゲンのツナサラダ ・里芋の煮物 ・白身魚のフライ		・パンネのサラダ ・小松菜のナムル ・厚揚げと大根の煮物 ・ミートコロッケ		・白菜の中華風サラダ ・つきこんにゃくの甘辛煮 ・がんもの煮物 ・肉焼売		・ゴボウのしぐれ煮 ・春雨サラダ ・ミニさつまの煮物 ・ミニアジフライ		・キャベツとコーンの コールスローサラダ ・大根と人参の胡瓜の キムチ風浅漬け ・にくじゃが ・揚げ春巻き		・蒸し鶏と キャベツのサラダ ・ねじりこんにゃくの ピリ辛煮 ・筑前煮 ・メンチカツ		・竹の子の土佐煮 ・ほうれん草と マカロニのサラダ ・ふるふき大根 ・コロッケ		
<b>カレー</b>	カレーライス 522 Kcal		カレーライス 522 Kcal		カレーライス 522 Kcal		チキンカツカレー 684 Kcal		カレーライス 522 Kcal		カレーライス 522 Kcal		カレーライス 522 Kcal		
<b>麺・単品</b>	温かいうどん かき揚げ天 445 Kcal		温かいうどん 山菜・たぬき 378 Kcal		温かいうどん 豚肉温玉 586 Kcal		温かいうどん きつね・わかめ 446 Kcal		とんこつラーメン 365 Kcal						
<b>Sランチ</b>	温かい 若菜ご飯と うどん + ロースト チキン 800 Kcal		温かい ヒレカツの うどん + ソース カツ丼 701 Kcal		温かい のり弁 うどん + コロッケと 鶏唐揚げ 868 Kcal		温かい ソース うどん + メンチ カツ丼 706 Kcal		とんこつ 肉味噌 ラーメン + あんかけ丼 707 Kcal						

寒い日が続きますね。  
今週は、「豚肉温玉うどん」と  
「チキンカツカレー」となります。  
金曜日に「とんこつラーメン」が  
登場します。



チキンカツカレー

とんこつラーメン

豚肉温玉うどん

- おかず容器は電子レンジ対応ではありません。強く電子レンジ等で加熱すると変形・破損してしまいます。
- 蓋を外し、別容器に移し替え温めてください。● 変形・破損等が見受けられた場合は、実費を負担していただく場合がございます。
- ★ご注文はAランチ、Bランチ、Cランチ、カレー・丼・麺単品・Sランチより選んでください。副菜はA・B・C共通です。カレー・丼・麺単品・Sランチに副菜はつきません。
- ★CランチはAランチ・Bランチの2種類の主菜が入ります。★ご注文は当日AM9:10までをお願い致します。
- ごはんは、小盛り、普通盛り、大盛りよりお選び下さい。ご指定がなければ普通盛りになります。ごはんの大盛りは無料です。麺メニューの大盛りは出来ません。
- Kcal表示はおかずのみのKcalです。麺メニューは麺のカロリーも含まれています。
- \*参考 ご飯・・・小盛り150g(約252kcal)普通盛り200g(約336Kcal)大盛り280g(470Kcal)です。
- ごはん、カレー・丼は容器ごと電子レンジで1分程、温かい種類の場合は：麺単品は3分から5分程、Sランチの温かい麺は、1分30秒～2分ほど温めてお召し上がりください。
- なるべく13時までにお召し上がりください。
- ご飯や味噌汁の単品での喫食希望の方は別途費用を頂いております。弁当注文時にお申し付けください。
- ごはん1食150円味噌汁50円。
- 当日、容器を回収出来ない可能性があります。回収が必要な方はトレー(プラスチック容器)での納品をご検討下さい。

## HEIKICHI Lunchのお米

令和7年産の新米へと切り替わってます。  
HEIKICHI Lunchのお米は「栃木県産コシヒカリ」を中心とした国産米のブレンド米となります。